POChP, a podróże – o czym pamiętać, zanim wyruszysz w drogę

PODZIEL SIĘ



O czym warto pamiętać i jak się przygotować do podróży, jeśli Ty lub bliska Ci osoba choruje na POChP? Przede wszystkim planuj.

Pamiętaj, że Twoja choroba nie bierze urlopu. Przed planowaną podróżą skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby ocenić stan zdrowia i dostosować leczenie na czas odpoczynku. Porozmawiaj o tym, dokąd się wybierasz, jak długo potrwa Twoja nieobecność i jakim środkiem transportu będziesz podróżować. Opowiedz o warunkach panujących w odwiedzanym miejscu. Zmiany pogody i wysokości mogą mieć wpływ na przebieg POChP. Musisz zatem wiedzieć, w jaki sposób postępować na wypadek gorszego samopoczucia, zaostrzenia lub infekcji podczas podróży. Planowanie podróży z wyprzedzeniem pomoże Ci odbyć ją bezpiecznie i w zdrowiu.

Szczepienia ochronne

Profilaktyka jest niezwykle ważna. Regularnie wykonuj szczepienia ochronne w tym przeciwko SARS-CoV-2, grypie czy pneumokokom. Jeśli wybierasz się za granicę, dowiedz się, jakie szczepienia ochronne obowiązują w danym kraju. Zalecenia dotyczące aktualnych szczepień możesz znaleźć na stronie https://www.gov.pl/web/zdrowie/szczepienia-obowiazkowe-i-zalecane

Leki

W każdą podróż zabierz ze sobą wszystkie przyjmowane leki i stosuj je zgodnie z zaleceniami. Koniecznie zadbaj o ich zapas. Przed wyjazdem zapytaj swojego lekarza, co powinieneś zrobić w czasie pogorszenia samopoczucia. Miej przy sobie pisemny plan leczenia. Leki przechowuj w odpowiednich warunkach temperatury, wilgotności i w oryginalnych opakowaniach.

Ubezpieczenie

Jeśli wybierasz się za granicę, upewnij się, że Twoje ubezpieczenie obejmuje swoim zakresem procedury zdrowotne wykonywane poza krajem. Być może będziesz potrzebować tymczasowej polisy lub dodatkowego ubezpieczenia na czas podróży.

Wybór środka transportu

*Jeśli podróżujesz z koncentratorem tlenu, zawsze przed podróżą skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Jeśli wybierasz się w podróż własnym samochodem zaplanuj podróż tak, aby na długich dystansach robić przystanki. Wysiądź z samochodu, przejdź się, rozciągnij, napij wody. Unikaj jazdy w godzinach szczytu, nie otwieraj okien i korzystaj z klimatyzacji w ciepłe dni. Jeśli jedziesz za ciężarówkami, w tunelu lub innych zatłoczonych miejscach, korzystaj z funkcji recyrkulacji powietrza w samochodzie. Załóż niekrępujące ruchy ubranie.

Pociąg. Podczas podróży pociągiem również staraj się rozprostować i rozciągnąć. Jeśli w Twoim otoczeniu znajduje się osoba z objawami infekcji, zmień miejsce, o ile to możliwe, lub załóż maseczkę ochronną. Jeśli podróżujesz z koncentratorem tlenu, przed podróżą skontaktuj się z przewoźnikiem i ustal zasady bezpiecznej podróży.

Samolot. Największe emocje może wzbudzać podróżowanie samolotem. Każda taka podróż powinna być skonsultowana z lekarzem w celu omówienia bezpieczeństwa i sposobu postępowania w przypadku pogorszenia samopoczucia. Z powodu zmian ciśnienia panujących w kabinie samolotu, chorzy na POChP mogą odczuwać zwiększoną duszność, zawroty głowy lub zmęczenie. Omów ze swoim lekarzem strategię postępowania w takim wypadku. W przypadku podróżowania z koncentratorem tlenu, przed podróżą ustal z przewoźnikiem zasady bezpiecznej podróży.

Aktywność fizyczna

Regularnie wykonuj ćwiczenia oddechowe i gimnastykę, aby utrzymać sprawność oddechową. Wykorzystaj sprzyjającą aurę na spacery i rozciąganie.

Odpowiedni strój

Pamiętaj, aby ubrania nie krępowały ruchów i były wykonane z naturalnych, oddychających tkanin. Ubieraj się adekwatnie do pogody, aby nie narazić się na

wyziębienie czy przegrzanie organizmu.

Dieta i nawodnienie

Pij dużo wody. Pamiętaj, aby zapewnić odpowiedni poziom nawodnienia organizmu, nie tylko podczas upałów. Zalecana ilość to co najmniej 1,5l do nawet 3,5l wody w ciągu dnia. Do picia wybieraj wodę niegazowaną, unikaj napojów gazowanych i zawierających cukier. Unikaj także kawy, herbaty i alkoholu, ponieważ mogą powodować odwodnienie.

Spożywaj lekkie posiłki, unikaj ciężkostrawnych potraw. Lato to doskonały czas na włączenie do diety warzyw sezonowych.

Wspólny czas z najbliższymi

Aktywnie wykorzystuj czas. Wspólne aktywności z najbliższymi są Twoim sprzymierzeńcem. Wybierzcie się razem na spacer po plaży, odkryjcie urocze uliczki i parki. Ruch poprawi wydolność Twoich płuc i samopoczucie, a także przyniesie dużo satysfakcji.

Narażenie na alergeny

Jeśli masz alergię, staraj się unikać miejsc, w których występują dane alergeny. Przed podróżą poproś swojego lekarza o wskazówki dotyczące postępowania, kiedy będziesz narażony na większą niż zwykle ilość alergenów.

Maseczka

Rozważ zakładanie maseczki ochronnej zawsze wtedy, gdy wokół Ciebie znajdują się osoby z objawami infekcji takimi jak katar czy kaszel. Maseczka pomoże zabezpieczyć Cię przed chorobami przenoszonymi drogą kropelkową. Pamiętaj także o podstawowych zasadach higieny – dokładne mycie i dezynfekcja rąk.

Gorszy dzień

Nic na siłę. Jeśli czujesz duszność, ucisk w klatce piersiowej czy trudności w oddychaniu zaprzestań aktywności. Odpocznij, w razie potrzeby zażyj leki doraźne lub skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. Twoje bezpieczeństwo jest na pierwszym miejscu.

Udanego podróżowania.

Referencje
https://www.copdfoundation.org/Learn-More/I-am-a-Person-with-COPD/Traveling-with-COPD.aspx
https://www.mp.pl/pacjent/pochp/lista/84577,pochp-a-podroze-lotnicze/
https://europeanlung.org/pl/information-hub/factsheets/aktywne-zycie-z-pochp/

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 9 lipca 2024

Właściciel serwisu